



ねん がつ にち なまえ
年 月 日 名前

ステップ1 姿勢

あお向けになり、ひざを曲げて、手を胸の前でクロスさせる

※メガネをつけている時は、メガネをはずす

ひざを90度に曲げる

手を胸の前でクロスさせる

ひじを下げる

| | |
|------|-----|
| わかった | できた |
|------|-----|

ステップ2 補助のやり方

補助者は、両方のひざをおさえて固定する

※補助者は、頭を前に出しすぎないように、注意する

つま先の上にお尻をのせる

頭を前に出しすぎるとふつかる

両方のひざを手でしっかりと押さえる

| | |
|------|-----|
| わかった | できた |
|------|-----|

ステップ3 身体の動かし方

おへそを見ながら、ひじが太ももにつくまで小さい動きで起き上がる

おへそを見ると動きが小さくなる

前を見ると動きが大きくなる

頭や首を床につけず、身体を丸めて背中がついたら起き上がる

背中が床についたらすぐに起き上がる

頭や首をつけると動きが大きくなり、記録が伸びない

| |
|------|
| わかった |
| できた |

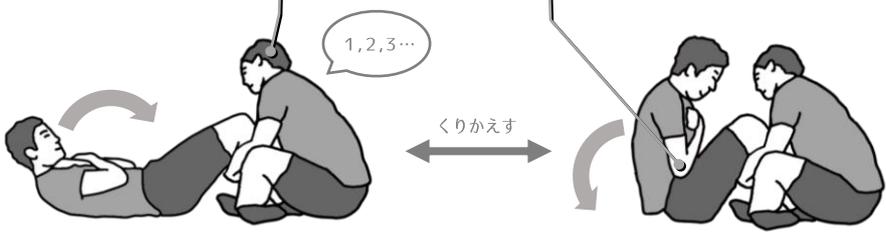
ステップ4 記録に挑戦する (30秒でできた回数)

何度か練習して、1回の本番の記録をとる

| | | |
|----------|---|---|
| れんしゅう 練習 | 1 | 2 |
| きろく 記録 | | |
| ほんばん 本番 | 1 | |
| きろく 記録 | | |

補助者は、ひじが太ももについた回数を数える

ひざに近い太ももにあてると動きが大きくなるので、腰に近い太ももにあてる



※背中が床につかなかったり、太ももにひじがつかかなかったりしたら、数えない

上体起こしは、腹筋とそこに関連する筋肉がどれだけ長く頑張ることができるかを見るための、体力テストです。良い筋肉の条件は、力の大きさだけでなく、長い時間、力を出し続けることができるかどうかに関係します。腹筋は、走ったり、ボールを投げたりと、たくさんの動きに必要なので、できるようになりましょう。

